

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

IMPROVING THE OBSTACLE COURSE IN THE TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Аннотация. В статье рассмотрена история создания полосы препятствий, представлен анализ содержания структурных элементов полос препятствий, используемых в процессе физической подготовки сотрудников силовых ведомств Российской Федерации. Отмечена важность усовершенствования существующей полосы препятствий в целях более качественной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации к возможным экстремальным ситуациям.

Summary. The article examines the history of the creation of an obstacle course, presents an analysis of the content of the structural elements of obstacle courses used in the process of physical training of employees of law enforcement agencies of the Russian Federation. The importance of improving the existing obstacle course in order to better prepare employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation and cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for possible extreme situations was noted.

Ключевые слова: курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка, полоса препятствий, силовые структуры.

Keywords: cadets, professionally applied physical training, obstacle course, power structures.

Каждый сотрудник полиции в своей практической деятельности сталкивается с ситуациями, требующими немедленного реагирования, и исход любых операций по пресечению противоправных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать боевые приемы борьбы, но и от уровня специальной физической подготовки. Для охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, успешного противостояния преступности сотрудники полиции должны быть юридически грамотными, обладать достаточно высокой степенью физической подготовки.

Одной из задач физической подготовки в системе Министерства внутренних дел (далее — МВД) России является обеспечение профессиональной готовности сотрудников к действиям в экстремальных условиях. Выполнение данной задачи обеспечивается одним из важнейших разделов профессионально-прикладной физической подготовки «Преодоление препятствий».

Учебные занятия по преодолению препятствий проводятся согласно рабочим программам физической подготовки во всех образовательных организациях системы МВД России [1]. Данные учебные занятия в первую очередь направлены на развитие совершенствования таких физических качеств, как выносливость, сила, ловкость, быстрота, целеустремленность, смелость и находчивость, укрепление здоровья и многих других [2].

Наиболее частые элементы полос препятствий — это способы преодоления различных препятствий, всевозможные опорные и безопорные прыжки, прыжки в глубину с различной высоты спрыгивания, передвижения по узкой и подвижной опоре, лазание, переползание, перелезание, пролезание и подползание, выскакивание из углублений (траншей, колодцев, люков).

История создания полосы препятствий берет свое начало во Франции. Ее основателем является Жорж Хеберт. В 1912 году он создал систему подготовки солдат под названием «Естественный метод» и проводил по ней свои тренировки во французской армии. Затем солдаты стали тренироваться этим методом и в СССР. Хеберт увидел ценность в обучении на постоянной полосе препятствий, где можно было бы практиковать физические навыки на преднамеренном пути. Таким образом, он создал *un parcours* — курсы, по которым «один ходит, один бежит, один прыгает, один поднимается, один поднимает, один несет, один бросает» [3]. Паркуры Хеберта, включая балки баланса, стены, лестницы, веревки и многое другое, были разработаны не только для того чтобы проверить всю пригодность участника, но и для того чтобы бросить вызов и построить их уверенность, мужество, силу воли и психическую выносливость. Запуск курса был не приуроченным событием, а способом для каждого человека, чтобы работать на улучшение и совершенствование себя. Хеберт начал обучать французский флот своей системе, создавая *parcours de combatant*, на котором моряки и морские пехотинцы могли подготовиться к бою. Его работа использовалась во время и между двумя мировыми войнами. Позже этот метод становится стандартной системой французского военного физического воспитания и распространяется на вооруженные силы по всему миру. Идея улучшения своих умственных и физических навыков на препятствиях оказалась популярной среди граждан. Учения Хеберта вдохновили на строительство гражданских фитнес-трасс, лесных курсов вызовов, курсов доверия и, конечно, современной дисциплины паркура [3].

Содержание полос препятствий в силовых ведомствах Российской Федерации различается и имеет свои характерные особенности [4].

Например, в приказе МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153 (ред. от 26.07.2016) «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» [5] говорится, что дистанция полосы препятствий

составляет 100 м, состоит она из линии старта, забора, двух льняных рукавов длиной по 20 м в скатках, бревна, ограничительной линии, трехходового разветвления, линии финиша. Использование полосы препятствий в процессе подготовки будущих пожарных позволяет создать условия, максимально приближенные к боевым (реальным), что позволяет не только закреплять навыки работы с пожарно-техническим вооружением (оборудованием), но и закалять обучающихся, формировать у них целеустремленность, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей в полном объеме [6].

В соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», полоса препятствий в Вооруженных Силах Российской Федерации представляет собой дистанцию 400 м [7]. Порядок ее прохождения следующий: из исходного положения (стоя в траншее) выполняется метание гранаты весом 600 г по цели, которая находится на расстоянии 20 м, с трех попыток, в случае непопадания отнимаются штрафные баллы. После этого нужно выскочить из траншеи и преодолеть расстояние в 100 м, обежать флажок и преодолеть прыжком ров длиной 2,5 м, после этого следует лабиринт. Затем перелезть через забор 2 м, подняться и пробежать по «разрушенному мосту», преодолеть «разрушенную лестницу», где три ступени необходимо перепрыгнуть, а под четвертой пробежать. Затем пролезть через пролом в стене, спрыгнуть в траншею и пробежать по узкому коридору под землей, в конце которого вылезть из колодца и начать бег в обратном направлении, преодолевая эти же препятствия с другой стороны, т. е. перелезть 2-метровую стенку, забежать по наклонной доске на четвертый пролет «разрушенной лестницы», спуститься с нее, подняться по вертикальной лестнице на «разрушенный мост», преодолеть его и спуститься по наклонной доске. Перепрыгнуть 2-метровый ров, добежать до флажка, находящегося в 20 м, развернуться вокруг него и по прямой преодолеть расстояние в 100 м, финишировать. Стоит отметить, что содержание полосы препятствий для лиц мужского и женского пола в Вооруженных Силах Российской Федерации несколько отличается.

Своя полоса препятствий существует также в войсках Национальной гвардии и регламентируется приказом МВД России от 19.05.2005 № 395 «Об утверждении Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» и является полностью идентичной полосе препятствий военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации [8].

Что касается сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, то полоса препятствий для них установлена приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления

по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [9]. Порядок ее преодоления следующий: для начала нужно преодолеть гимнастического коня высотой 135 см с разбега 20 м, затем три раза бросить медицинбол весом 4 кг на расстояние 10, 9 и 8 м. После этого осуществляется перенос груза в виде «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг, спортивной гири весом 32 кг или двух гирь по 16 кг. Во время переноски веса на расстоянии 20 м сотрудник должен выполнить опускание веса через каждые 5 м. После завершения этого упражнения требуется залезть по канату или шесту на высоту 4 м, а затем проползти полосу с ограничением высоты 23 движения, равную 45 см, и снова выполнить лазанье по канату. Спустившись с каната, произвести три кувырка вперед и передвижение по гимнастическим параллельным брускам. Залезть и пробежать по гимнастическому бревну, прыгнуть с него и преодолеть забор высотой 2 м. В заключение выполнить шесть бросков через плечо. Через 2 мин. после завершения прохождения полосы препятствий сотрудник должен выполнить пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

Несмотря на то, что полоса препятствий для полицейских нормативно определена, ее содержание в территориальных органах внутренних дел и образовательных организациях системы МВД России различается.

Например, в Сибирском юридическом институте МВД России полоса состоит из 8 препятствий:

- 1) «брусья» — преодолевается на руках без помощи ног;
- 2) «стена» — преодолевается произвольно сверху;
- 3) «пеньки» — преодолевается, поочередно наступая на каждый «пенек», при этом не должно быть касания земли;
- 4) «ров», ширина 2 м — возможны два варианта преодоления: вариант 1 — перепрыгивание рва; вариант 2 — спрыгивание в ров, передвижение по его дну и выпрыгивание из рва;
- 5) «лабиринт» — преодолевается по проходам лабиринта;
- 6) «бум» — курсант забегает по наклонной доске на «бум» и пробегает по нему до противоположного края;
- 7) «завал» (последовательные препятствия разной высоты) — малое препятствие преодолевается сверху, высокое — снизу;
- 8) «подземный переход» — курсант спрыгивает в окоп, пробегает по переходу 2 м и выбирается из окопа.

Также стоит отметить, что на занятиях по физической подготовке курсанты Сибирского юридического института МВД России преодолевают иные препятствия в виде рукохода, вертикального шеста, брусьев и т. д.

Сотрудники полиции в своей деятельности часто сталкиваются с экстремальными ситуациями, ставящими их здоровье и жизнь в опасность. Чаше

всего они получают ранения при задержании лиц, совершивших противоправные деяния и оказывающих сопротивление, либо при нападении на сотрудника с целью завладения его огнестрельным оружием. Преступники практически всегда настроены агрессивно, поэтому сотрудник полиции всегда должен быть морально, психологически и физически готовым к нейтрализации правонарушителей. При наличии должной подготовки как психологической, так и физической сотрудник органов внутренних дел в критической ситуации будет действовать согласно заранее смоделированному алгоритму. Для минимизации таких случаев следует проводить различные тренажи, организовывать целенаправленное практическое обучение сотрудников, максимально приближенное к реальным экстремальным условиям, к тому же такие тренировки должны быть постоянными и с последующей проверкой качества отработки данной практики.

Исходя из этого, видится важным внедрение в уже созданную полосу препятствий упражнений, связанных с применением специальных средств и макетов огнестрельного оружия. Использование различных аспектов профессиональной подготовки окажет положительное влияние на развитие быстроты мышления и остроты наблюдения.

Анализируя все вышесказанное, можно сказать, что полоса препятствий является универсальным упражнением для проверки общей и специальной физической подготовки сотрудников и курсантов различных силовых ведомств Российской Федерации. Сотрудник, овладевший навыками прохождения полосы препятствий, является более подготовленным к психическому и физическому напряжению.

1. Томилин В. В. Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России по преодолению полосы препятствий // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. ст. / Орловский юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации им. В. В. Лукьянова ; редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2017. С. 236–239. [Вернуться к статье](#)

2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. ст. Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2017. С. 92–96. [Вернуться к статье](#)

3. Боренов А. Ю., Полубоярова К. Л., Терентьева Е. В. Армейская полоса препятствий в системе МВД России и в вооруженных Силах РФ // Лучшая научная статья 2020 : сб. ст. XXXVIII Междунар. науч.-исследоват. конкурса, Пенза, 30 нояб. 2020 г. ; редкол.: Гуляев Г. Ю. (отв. ред.) [и др.]. Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2020. С. 140–143. [Вернуться к статье](#)

4. Боренов А. Ю., Овчинников В. А. Структурные элементы полос препятствий силовых структур Российской Федерации // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст.

V Междунар. науч.-метод. конф., Могилев, 20–21 нояб. 2020 г. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев, 2020. С. 90–93. [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

6. Матвейчев В. Н., Кулагин А. В., Крутиков Л. В. Полоса препятствий в процессе профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России // Актуальные вопросы совершенствования инженерных систем обеспечения пожарной безопасности объектов : сб. материалов V Всерос. науч.-практ. конф., Иваново, 19 апр. 2018 г. / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий». Иваново, 2018. С. 278–283. [Вернуться к статье](#)

7. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны Рос. Федерации от 21 апр. 2009 г. № 200. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

8. Об утверждении Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 19 мая 2005 г. № 395. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

9. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ М-ва внутр. дел России от 01 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 31.07.2013 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)